



PLANNING 2018/2019



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h15 -10h15 GYM		9h15-10h00 CARDIO START		9h15-10h15 GYM
10h15-11h15 Gym Douce		10h00-11h00 CORE TRAINING		10h15 -11h15 PILATES débutant /moyen
11h15-12h15 ZUMBA		11h00 -12h00 PILATES moyen		11h15-12h15 Gym Douce
18h00 -19h00 GYM	18h30-19h30 SOPHROLOGIE	17h45 -18h30 HILO	17h45 -18h45 PILATES moyen	18h00 -19h00 PILATES avancé
19h00 -19h45 STEP moyen/avancé	19h00-19h45 ZUMBA	18h30 -19h30 GYM	18h45 -19h30 STEP débutant/moyen	19h00 -20h00 FLUID-GYM
19h45 -20h45 PILATES débutant		19h30 -20h30 STRETCH	19h30 -20h30 CORE TRAINING	20h00-21h00 ZUMBA